



Whole Wheat Banana Nut Muffins

Adapted from Culinary Institute of America
Serves 18 muffins or 38 mini muffins

Ingredients:

- 1½ cups walnuts, toasted and chopped
- 6 Tbsp. canola oil
- ¼ cup brown sugar
- 1 egg
- ½ tsp. vanilla extract
- ½ cup non-fat plain Greek yogurt **OR** 1/2 cup unsweetened apple sauce*
- 5 ripe bananas, mashed
- 1½ cups whole wheat pastry flour**
- 1½ tsp. baking powder
- ½ tsp. salt

Preparation:

1. Preheat the oven to 350 degrees F. Lightly oil muffin tins or line with paper liners.
2. When the oven reaches temperature, place walnuts on a baking sheet and toast in the oven for 5 minutes. Remove from oven and chop.
3. In a medium mixing bowl, combine the canola oil, brown sugar, egg, vanilla, and yogurt (or applesauce). Whisk to combine, and then stir in the mashed banana and the toasted, chopped walnuts.
4. Stir in the flour, baking powder, and salt.
5. Use a ¼ cup measuring cup to portion out the batter into the 18 lined muffin cups.
6. Bake for 23 to 25 minutes, or until the tops of the muffins are nicely browned.
7. Cool on a wire rack and enjoy!

* Apple sauce may be substituted for Greek yogurt. If using apple sauce increase cooking time by ~ 5 minutes.

** You may substitute White Whole Wheat Flour for the Whole Wheat Pastry Flour. Or try a blend of 50% White All Purpose Flour and 50% Whole Wheat Flour.

Nutrition information per serving - using Greek yogurt (1 muffin, or 1/18 of recipe): 180 calories, 3 g protein, 18 g carbohydrate, 2 g fiber, 7 g sugar (2 g added sugar), 85 mg sodium, 165 mg potassium, 10.5 g fat (1 g sat, 3.5 g mono, 6 g poly, 0 g trans), 10 mg cholesterol



Muffins De Plátano De Trigo Integral

Adaptado del Instituto Culinario de América
Sirve 18 magdalenas o 38 mini magdalenas

Ingredientes:

- 1½ tazas de nueces, tostadas y picadas.
- 6 cucharadas. aceite de canola
- ¼ taza de azúcar moreno
- 1 huevo
- ½ cucharadita. extracto de vainilla
- ½ taza de yogurt griego sin grasa o 1/2 taza de salsa de manzana sin azúcar *
- 5 plátanos maduros, en puré
- 1½ tazas de harina de masa integral **
- 1½ cucharadita. Levadura en polvo
- ½ cucharadita. sal

Preparación:

1. Precaliente el horno a 350 grados F. Engrase ligeramente los moldes para muffins o cúbralos con forros de papel.
2. Cuando el horno alcance la temperatura, coloque las nueces en una bandeja para hornear y tueste en el horno durante 5 minutos. Retirar del horno y picar.
3. En un tazón mediano, combine el aceite de canola, el azúcar morena, el huevo, la vainilla y el yogur (o compota de manzana). Batir para combinar, y luego agregar el puré de plátano y las nueces tostadas y picadas.
4. Agregue la harina, el polvo de hornear y la sal.
5. Use una taza medidora de ¼ de taza para repartir la masa en las 18 tazas para muffins forradas.
6. Hornee por 23 a 25 minutos, o hasta que la parte superior de los muffins esté bien dorada.
7. ¡Enfriar en una rejilla de alambre y disfrutar!

* La salsa de manzana puede ser sustituida por yogur griego. Si usa salsa de manzana, aumente el tiempo de cocción en aproximadamente 5 minutos.

** Puede sustituir la harina de trigo integral blanca por la harina de pastelería de trigo integral. O pruebe una mezcla de 50% de harina blanca de uso múltiple y 50% de harina de trigo integral.

Información nutricional por porción: usando yogur griego (1 panecillo o 1/18 de la receta): 180 calorías, 3 g de proteínas, 18 g de carbohidratos, 2 g de fibra, 7 g de azúcar (2 g de azúcar agregada), 85 mg de sodio, 165 mg de potasio, 10.5 g de grasa (1 g sat, 3.5 g de mono, 6 g de polietileno, 0 g de trans), 10 mg de colesterol